

ISBN : 978-602-98087-0-4

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

**TEMPAT KERJA SAYANG BAYI
DUKUNG KEBERHASILAN
ASI EKSKLUSIF**

WANITA BEKERJA, ASI EKSKLUSIF, WHY NOT?

Sabtu, 31 Juli 2010

Auditorium Kampus 3 Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta



FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Tempat Kerja Sayang Bayi Dukung Keberhasilan Asi Eksklusif,
Wanita Bekerja, Asi Eksklusif, Why Not ? dan Presentasi Hasil
Penelitian

UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN, 31 Juli 2010

Pelindung : Rektor Universitas Ahmad Dahlan

Penanggung jawab : Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pimpinan Penerbit : Surahma Asti Mulasari

Penyunting : Surahma Asti Mulasari

Widodo Hariyono

Lelia Kusuma Astuti

Lay Out : Eko SR.

Penerbit

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Jl. Dr. Soepomo, Janturan, Yogyakarta

Telp : 0274-7426720

www.fkm.uad.ac.id

ISBN : 978-602-98087-0-4

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum warrahmatullohi wabarokatuh

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan atas pertolongan dan kemurahan-Nya sehingga prosiding seminar nasional dengan tema **"Tempat Kerja Sayang Bayi Dukung Keberhasilan Asi Eksklusif, Wanita Bekerja, Asi Eksklusif, Why Not ? dan Presentasi Hasil Penelitian"** dapat diselesaikan.

Prosiding ini merupakan akhir dari rangkaian kegiatan pelaksanaan seminar nasional dan presentasi hasil penelitian yang diselenggarakan tanggal 31 Juli 2010. Semoga dengan prosiding ini dapat membantu penyebarluasan hasil-hasil penelitian terkait kesehatan.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berjasa pada kegiatan seminar nasional dan khususnya pada penyusunan prosiding ini. Semoga dengan sampainya prosiding ini di tangan pemakalah dan pembaca pada umumnya selesai pula tanggung jawab kami dalam penyelenggaraan seminar nasional dengan segala keterbatasannya.

Billahittoufiq wal hidayah

Wassalamualaikum warrahmatullohi wabarokatuh

Yogyakarta, Agustus 2010

Penyunting

DAFTAR ISI

Judul	Hal
Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Makalah	

Analisis jumlah kebutuhan tenaga kerja bagian penetapan biaya pasien rumah sakit pku muhammadiyah yogyakarta tahun 2010.

TrianiMarwati (1)

Age, parity and complication when delivery of mother death in propinsi daerah istimewa yogyakarta (data analysis sdki tahun 2007)

Yuniar Wardani (12)

Pengaruh senam kegel terhadap kecepatan persalinan pada primigravida di rumah sakit mareta husada serandakan bantul 2010

Sri Handayani (18)

Preferensi penolong persalinan di kabupaten jember (*birth attendant preference in jember district*)

Ni'mal Baroya dan Andrei Ramani (26)

Pengaruh psikoterapi terhadap tingkat keberhasilan terapi akupunktur dalam menurunkan tekanan darah (studi kasus di rumah sakit jakfar medika karang anyar)

Sunarti (41)

Implementasi *patient safety* untuk keselamatan ibu dan anak dipuskesmas kendawangan kabupaten ketapang kalimantan barat

Sari Hariyanti, Rosyidah

(49)

Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku sadari (pemeriksaan payudara sendiri) pada kelompok ibu-ibu pkk desa purwodadi kecamatan purwodadi kabupaten purworejo jawa tengah

Eko Nofiyanti, Soeroyo Machfudz, Isti Ken Utami

(57)

Cognitive behavior therapy dan ketakutan pasca phk

Fatwa Tentama

(65)

Aplikasi liquid smoke sebagai pengawet makanan

Haryono, Muryoto, dan Narto

(72)

Hubungan antara tingkat pengetahuan gizi ibu, pendapatan keluarga, dan usia ibu hamil dengan status gizi anak balita di desa kateng kecamatan praya barat kabupaten lombok tengah nusa tenggara barat tahun 2010

Ari Wiwit Widiatmanto, Sitti Nur Djannah

(81)

Desain bak pengomposan dengan arang aktif sebagai anti bau

Surahma Asti Mulasari

(88)

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DAN KETAKUTAN PASCA PHK

Fatwa Tentama

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

Abstract

Background: The subject has not been able to release their emotions because they have to quit his job due to downsizing employees so that it appears the fears within the subject. focus of this issue is how the client can release their emotions was in him to overcome his fears.

Method: Data collection using observation and interviews as objective data to obtain information from the subject. The subject of the intervention was the third of three brothers and 25-year-old. Intervention provided to clients is cognitive behavioral therapy (CBT), aim to develop our potential in a positive direction, the road to change ways of thinking is irrational to rational.

Results: The problem is not subject to the problem of fear but rather the subject that is not able to release emotions associated with the dismissal of the subject itself that causes the emergence of fear, so that the stage of CBT sessions in the subject can find insight and capable of issuing various emotions that affect fear and anxiety himself.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, emotion, fear.

Abstrak

Latar Belakang : Subjek belum bisa meluapkan/mengeluarkan emosi-emosinya karena harus keluar dari pekerjaannya disebabkan adanya perampangan karyawan (PHK) sehingga muncul adanya ketakutan-ketakutan dalam diri subjek. fokus dari permasalahan ini adalah bagaimana klien dapat meluapkan emosi-emosinya yang ada dalam dirinya tersebut untuk mengatasi ketakutan-ketakutan dirinya.

Metode: Metode Pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi dan wawancara sebagai data objektif untuk memperoleh informasi dari subjek. Subjek intervensi adalah anak ketiga dari tiga bersaudara dan berusia 25 tahun. Intervensi yang diberikan kepada klien adalah terapi kognitif perilaku (CBT), Tujuannya potensi diri agar dapat berkembang ke arah yang positif, dengan jalan mengganti cara berpikir yang irasional menjadi rasional.

Hasil: Permasalahan subjek tidak pada masalah ketakutan tetapi lebih kepada subjek yang tidak mampu mengeluarkan emosi-emosinya terkait dengan pemecatan diri subjek yang menyebabkan munculnya ketakutan, sehingga dengan tahap/sesi dalam CBT tersebut subjek dapat menemukan insight dan mampu mengeluarkan berbagai emosi-emosi yang mempengaruhi ketakutan dan kecemasan dirinya.

Kata Kunci: Cognitive Behavior Therapy, emosi, ketakutan.

Latar Belakang Permasalahan

Emosi merupakan suatu perasaan dan pikiran- pikiran khasnya .suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Banyak yang menganggap perasaan dan emosi adalah sama. Sebenarnya bahwa antara perasaan dan emosi berbeda. Pada perasaan terdapat kesediaan kontak dengan situasi luar (baik positif maupun negatif), sedangkan pada emosi kontak itu

seolah-olah menjadi retak atau terputus (misalnya ketakutan) Ketakutan adalah suatu tanggapan emosi terhadap ancaman. Takut adalah suatu mekanisme pertahanan hidup dasar yang terjadi sebagai respons terhadap suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Beberapa ahli psikologi juga telah menyebutkan bahwa takut adalah salah satu dari emosi dasar, selain kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan.

Dalam kasus ini subjek belum bisa meluapkan/mengeluarkan emosi-emosinya karena harus keluar dari pekerjaannya yang di sebabkan adanya perampungan karyawan (PHK) sehingga muncul adanya ketakutan-ketakutan dalam diri subjek. Dari uraian tersebut fokus dari permasalahan ini adalah bagaimana klien dapat meluapkan emosi-emosinya yang ada dalam dirinya tersebut untuk mengatasi ketakutan-ketakutan dirinya.

Metode Intervensi

Subjek

Subjek intervensi adalah anak ketiga dari tiga bersaudara. Subjek berusia 25 tahun, Subjek dilahirkan di Yogyakarta tahun 1985 dan mempunyai kakak laki-laki yang usianya berselisih 4 tahun dan dengan kakak perempuan selisihnya 7 tahun. Subjek bersama dengan orang tuanya (Ayah A dan Ibu B) tinggal di Yogyakarta. Ayahnya bekerja sebagai wiraswasta dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Selama 24 tahun subjek tinggal dan dibesarkan di Yogyakarta.

Rancangan Intervensi

A. Rancangan Intervensi

1. Rancangan intervensi secara menyeluruh (garis besar)

Dalam kasus ini rancangan intervensi diberikan kepada klien adalah terapi kognitif perilaku (CBT), yang mengacu pada intervensi yang berdasarkan pada prinsip-prinsip dan teknik-teknik terapi behavior yang digunakan untuk mengubah kognisi klien secara langsung, dan mengubah perilaku yang nampak yaitu perilaku yang dapat diamati.

Pendekatan kognitive behavior merupakan gabungan dari paham kognitif dan behavior yang sudah dimodifikasi. Pendekatan kognitif mengutamakan pada proses berpikir dan bagaimana hal tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap perilaku dan emosi maladaptif

2. Fokus Intervensi

Yang menjadi fokus dari intervensi ini adalah klien bisa mengeluarkan emosi-emosinya sehingga dapat mengurangi ketakutan-ketakutannya. Rencana pelaksanaan sesi akan berjalan selama 1-12 sesi tergantung dari perkembangan kasus yang terjadi selama proses berlangsung.

B. Tujuan Intervensi

Tujuannya pada dasarnya membentuk potensi diri agar dapat berkembang ke arah yang positif, dengan jalan mengganti cara berpikir yang irasional menjadi rasional.

C. Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi dan wawancara sebagai data objektif untuk memperoleh informasi dari subjek.

D. Rancangan prosedur yang dijalankan dalam sesi

Sesi pada pertemuan ketiga :

1. Mood check in

- Menggali perasaan klien (perubahan dariminggu ke minggu)
- Mencari informasi tentang perbedaan intensitas perasaan (kaitannya dengan perilaku dan fisik)
- Memperkuat hubungan antara perasaan, respon fisik dan perilaku
Berkaitan ex : takut : fisik malas malasan
- Membantu klien untuk mengenali adanya berbagai emosi dari intensitasnya

(dengan mengenali emosi dan intensitas diri terapis sendiri)

2. *Review homework*

- Mengecek perlengkapan PR

Misal :

Tabel 1. Pengecekan perlengkapan PR

Hari/ Tanggal	Tempat	Kejadian (ada siapa, saat apa)	Nilai munculnya rasa takut (1-10)	Keterangan	Respon	
					Perasaan	Pikiran
Sabtu/ 08-02- 2009						
Minggu/09- 02-2009						

- Reaksi klien terhadap PR
- Mereview isi PR
- Mencari umpan balik dari pengalaman klien ketika mengerjakan PR
- 3. *Setting the agenda*
 - Terapis bersama klien mengidentifikasi topik-topik yang akan dibahas selama sesi terapi.
 - Menyusun prioritas
 - “katakan kepada saya apa yang anda sukai untuk diskusi hari ini”
- 4. *Content the session*
 - Mendiskusikan masalah dengan menggunakan pertanyaan socratic, problem solving dan empati.
- 5. *Home work task*
 - Klien harus mengikuti apa yang telah didiskusikan memfokuskan pada pelatihan dan ketrampilan untuk menggunakannya di luar sesi.
 - Membuat *clinical judgment* untuk mengambil keputusan apakah PR perlu diberikan atau tidak.
- 6. *Client feedback*
 - Meminta klien memberikan umpan balik pada sesi-sesi yg telah dijalani.
 - mengidentifikasi mana yang bisa menolong atau tidak.

Hasil dan Pembahasan Intervensi

A. Hasil Observasi

Pada saat wawancara berlangsung pandangan mata subjek mengarah ke depan sehingga ada kontak mata dengan interviewer dan tidak ada senyum dan tawa pada saat wawancara. Saat bercerita mengenai apa yang terjadi dengan dirinya subjek terlihat sedih yang ditunjukkan dari muka subjek yang lusuh dan mata subjek yang berkaca-kaca, wajahnya juga terlihat pucat dan terasa sulit untuk bercerita karena merasa malu. Kepalanya terkadang menunduk dan menegak lagi.

B. Hasil Wawancara dengan Klien

Subjek adalah anak ketiga dari tiga bersaudara. Subjek bersama dengan orang tuanya (Ayah A dan Ibu B) tinggal di Yogyakarta. Subjek dilahirkan di Yogyakarta tahun 1985 dan mempunyai kakak laki-laki yang usianya berselisih 4 tahun dan dengan kakak perempuan 7 tahun. Subjek merupakan anak yang periang dan bersahabat, namun subjek sering mengeluh bila mendapatkan masalah. Dalam keluarganya subjek termasuk anak yang mandiri dan dapat menentukan segala sesuatu sesuai keinginannya.

Hubungan subjek dengan orangtuanya baik, hubungan antara ayah dan ibu subjek juga harmonis. Dalam keluarganya subjek sangat memperhatikan orang tuanya, dia tidak ingin selalu merepotkan orang tuanya sehingga dalam menempuh kuliahnyapun subjek berusaha untuk lulus

dengan cepat. Sebelum luluspun pun subjek sudah mencari-cari kerja untuk membantu orang tuanya. Ketika semester tujuh subjek sudah memiliki pekerjaan. Namun karena tidak nyaman dengan pekerjaannya tersebut subjek selalu berganti-ganti pekerjaan. Setelah lulus kuliah subjek terus melamar pekerjaan dan bekerja di beberapa tempat, tetapi selalu tidak "kerasan" dan akhirnya keluar dari pekerjaan. Dan akhirnya pada bulan desember tahun 2009 kemarin subjek diterima bekerja di Perusahaan P sebagai karyawan dan subjek merasa senang dan nyaman dengan pekerjaan itu, dan subjek juga sangat puas dengan gaji yang diberikan perusahaan itu. Memang pada awalnya subjek merasa kurang nyaman dari segi jarak tempat kerjanya yang cukup jauh yaitu diwonosari, tetapi setelah subjek dipindahkan ke daerah Bantul, subjek merasa semakin mantap dan senang dengan pekerjaannya tersebut karena jaraknya semakin dekat dengan tempat tinggalnya.

Namun sejak satu minggu terakhir subjek merasa pada diri subjek muncul perasaan takut yang tidak wajar terhadap segala sesuatu, subjek merasa takut mencari dan melamar pekerjaan lagi, merasa takut dengan masa depannya yang menjadi tidak jelas, merasa takut untuk dipecat lagi kalau sudah bekerja, merasa takut bertemu dengan teman-temannya maupun tetangganya sehingga subjek menjadi malas, merasa sedih, susah, dan menyesal. Subjek belum bisa meluapkan/mengeluarkan emosi-emosinya karena harus keluar dari pekerjaannya yang disebabkan adanya perampangan karyawan sehingga muncul adanya ketakutan-ketakutan tersebut. Subjek merasa menyesal sekali, karena sebelumnya subjek merasa nyaman dan senang dengan pekerjaan itu bahkan subjek sudah berharap banyak terhadap pekerjaannya itu. Subjek juga sempat menolak untuk bekerja di tempat lain karena lebih memilih pekerjaan itu. Subjek juga merasa mempunyai beban yang berat terhadap keluarganya karena di samping harus memenuhi kebutuhan hidup sendiri, subjek juga tidak ingin terus merepotkan keluarganya dengan usianya yang sekarang. Subjek menyadari dirinya harus bekerja karena kakaknya juga belum pasti pekerjaannya. Sekarang subjek menganggur dan hanya di rumah saja.

C. Tahapan Terapi

1. *Cognitive restructuring*

Langkah-langkah yang dapat diambil adalah :

Mengidentifikasi asumsi-asumsi yang disfungsional, mencari bukti-bukti yang mendukung, dan mencari alternatif pikiran-pikiran baru yang lebih adaptif.

D. Langkah pertama, menunjukkan kepada subjek bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai dan sikapnya, dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak alternatif "keharusan", "sebaiknya", dan "semestinya". Klien harus bisa memisahkan keyakinan yang rasional dari keyakinan yang irasional.

E. Langkah kedua, membawa klien ke dalam tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa klien tetap mempertahankan keyakinannya yang irasional dan dia bertanggung jawab atas masalah-masalahnya sendiri.

F. Langkah ketiga, membantu klien agar berusaha memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya.

G. Langkah terakhir, menantang klien untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional.

2. *Self-instruction training*

Adalah salah satu bentuk dari modifikasi kognitif perilaku yang membantu individu mengembangkan ketrampilan copying. Terapis mengajarkan individu untuk memberikan instruksi pada diri mereka sendiri dalam mengatasi situasi sulit secara efektif.

D. Monitoring

1. SESI 1 dan 2

Subjek sudah mengenal terapis dari kuliah S-1 sehingga proses asesmen dapat dilakukan dengan lancar. Subjek bersikap sangat kooperatif selama sesi wawancara pertama. terapis meminta subjek menceritakan permasalahan yang ingin disampaikan, subjek hingga separuh lebih sesi wawancara pertama banyak bercerita mengenai permasalahan yang dirasakan. Namun subjek tidak dapat dengan

lancar bercerita, subjek bercerita dengan berat hati dan dengan suara yang pelan namun tidak terlepas dari konteks.

Dalam mengawali inti dari sesi ini subjek bercerita mengenai dirinya dan keluarganya. Subjek adalah anak ketiga dari tiga bersaudara. Subjek bersama dengan orang tuanya (Ayah A dan Ibu B) tinggal di Yogyakarta. Subjek dilahirkan di Yogyakarta tahun 1985 dan mempunyai kakak laki-laki yang usianya berselisih 4 tahun dan dengan kakak perempuan 7 tahun. Selama 24 tahun subjek tinggal dan dibesarkan di Yogyakarta. Subjek merupakan anak yang periang dan bersahabat, namun subjek sering mengeluh bila mendapatkan masalah. Dalam keluarganya subjek termasuk anak yang mandiri dan dapat menentukan segala sesuatu sesuai keinginannya.

Hubungan subjek dengan orangtuanya baik, hubungan antara ayah dan ibu subjek juga harmonis. Dalam keluarganya subjek sangat memperhatikan orang tuanya, dia tidak ingin selalu merepotkan orang tuanya sehingga dalam menempuh kuliahnyaapun subjek berusaha untuk lulus dengan cepat. Sebelum luluspun pun subjek sudah mencari-cari kerja untuk membantu orang tuanya. Ketika semester tujuh subjek sudah memiliki pekerjaan. Namun karena tidak nyaman dengan pekerjaannya tersebut subjek selalu berganti-ganti pekerjaan. Setelah lulus kuliah subjek terus melamar pekerjaan dan bekerja di beberapa tempat, tetapi selalu tidak "kerasan" dan akhirnya keluar dari pekerjaan. Dan akhirnya pada bulan desember tahun 2008 kemarin subjek diterima bekerja di Perusahaan P sebagai karyawan dan subjek merasa senang dan nyaman dengan pekerjaan itu, dan subjek juga sangat puas dengan gaji yang diberikan perusahaan itu. Memang pada awalnya subjek merasa kurang nyaman dari segi jarak tempat kerjanya yang cukup jauh yaitu diwonosari, tetapi setelah subjek dipindahkan ke daerah Bantul, subjek merasa semakin mantap dan senang dengan pekerjaannya tersebut karena jaraknya semakin dekat dengan tempat tinggalnya.

Namun sejak satu minggu terakhir subjek merasa pada diri subjek muncul perasaan takut yang tidak wajar terhadap segala sesuatu, subjek merasa takut mencari dan melamar pekerjaan lagi, merasa takut dengan masa depannya yang menjadi tidak jelas, merasa takut untuk dipecat lagi kalau sudah bekerja, merasa takut bertemu dengan teman-temannya maupun tetangganya sehingga subjek menjadi malas, merasa sedih, susah, dan menyesal. Subjek belum bisa meluapkan/mengeluarkan emosi-emosinya karena harus keluar dari pekerjaannya yang disebabkan adanya perampangan karyawan sehingga muncul adanya ketakutan-ketakutan tersebut. Subjek merasa menyesal sekali, karena sebelumnya subjek merasa nyaman dan senang dengan pekerjaan itu bahkan subjek sudah berharap banyak terhadap pekerjaannya itu. Subjek juga sempat menolak untuk bekerja di tempat lain karena lebih memilih pekerjaan itu. Subjek juga merasa mempunyai beban yang berat terhadap keluarganya karena di samping harus memenuhi kebutuhan hidup sendiri, subjek juga tidak ingin terus merepotkan keluarganya dengan usianya yang sekarang. Subjek menyadari dirinya harus bekerja karena kakaknya juga belum pasti pekerjaannya. Sekarang subjek menganggur dan hanya di rumah saja. Pada akhir sesi pertama subjek diberikan homework untuk untuk mengetahui perasaan takut subjek sebelum dilakukan terapi. Terapis menjelaskan pengertian dan fungsi self monitoring dan apa yang harus dilakukan.

Pada akhir sesi ke dua klien juga diminta untuk melakukan self monitoring (home work). Isinya adalah tempat dan kejadian, nilai munculnya rasa takut dan pikiran dan perasaan (terlampir). Setelah itu terapis meminta subjek memberikan feedback apa yang telah dilakukan selama sesi pertama dan kedua dan apa yang dilakukan setelah sesi ini berakhir. Kemudian terapis memberikan kesimpulan terhadap sesi-sesi yang telah dilakukan dan tidak lupa mengingatkan klien akan pekerjaan rumah yang perlu dilakukan.

2. SESI 3

Pada sesi ini terapis pertama kali menanyakan kabar subjek. Walaupun subjek mengatakan baik tetapi subjek terlihat berwajah lesuh dan tampak "aras-arasan". Kemudian terapis menanyakan tentang self monitoring yang telah dilakukan dalam beberapa hari ini. Dari self monitoring tersebut mendapatkan hasil bahwa hari minggu tanggal 08 februari klien merasa gelisah dan bingung pada saat bertemu dan berkumpul dengan orang tua dan merasa malas, sedih malu dan putus asa serta berpikir untuk tidak ingin melamar pekerjaan lagi ketika bertemu dan bersama dengan pacar. Pada hari senin

tanggal 09 Februari 2009 ketika akan tidur subjek merasa gelisah, menyesal dan sedih serta pikiran kacau teringat apa yang dilakukan ketika kerja dulu, disamping itu saat kumpul dengan keluarga subjek merasa malas, sedih dangelisah serta berpikir untuk tidak ingin mencari pekerjaan lagi.

Setelah mendapatkan hasil self monitoring terapis menanyakan beberapa hal terkait data-data yang didapatkan. Dalam sesi ini pada tanggal 08 Februari 2009 ada beberapa hal yang ditanyakan mengenai data yang dituliskan oleh subjek. Awalnya, pada hasil *self monitoring* dalam pikirannya, subjek berpikir untuk tidak ingin mencari pekerjaan lagi. a terapis kemudian menanyakan kenapa subjek tidak ingin mencari pekerjaan lagi. Subjek menceritakan bahwa dirinya merasakan hal itu setelah mengalami pemecatan pada perusahaannya, karena pemecatan itu sangat mendadak sehingga membuat subjek kaget dan sock. Subjek merasa seharusnya hal itu tidak terjadi karena dia baru bekerja selama dua bulan. Terapis kemudian mengkonfrontasikan dengan mengatakan bahwa suatu perusahaan melakukan perampangan karena adanya suatu krisis seperti krisis keuangan dan itu bisa dilakukan secara mendadak, sehingga PHK adalah jalan terbaik menurut perusahaan yang bersangkutan. Subjek kemudian mengatakan bahwa dirinya takut untuk mencoba mencari dan melamar pekerjaan lagi karena berpikir dirinya akan sulit diterima perusahaan lain dan tidak akan mungkin mendapatkan pekerjaan yang sesuai. Terapis mengkonfrontasikan kembali dengan mengatakan bahwa dirinya tidak akan pernah bisa mendapatkan pekerjaan yang sesuai jika tidak mau mencobanya dan juga mengatakan bahwa subjek memiliki kelebihan yaitu lulus dengan predikat *coulade* sehingga secara kualitas itu menjadi suatu pertimbangan dalam penerimaan seleksi kerja. Setelah itu setiap klien mengatakan kepada terapis mengenai pikiran-pikiran klien yang keliru itu, terapis selalu melakukan konfrontasi-konfrontasi. Dan akhirnya subjek mengatakan bahwa dia menyadari bahwa pemikirannya selama ini adalah keliru (*insight*). Dalam proses tersebut sekaligus dilakukan *cognitive restructuring*. Terapis melakukan pendalaman-pendalaman tentang pikiran-pikiran subjek dan melakukan konfrontasi pikiran-pikiran yang ada dengan realita.

Tahap selanjutnya subjek berikan latihan untuk berlatih self talk apabila muncul rasa takut untuk melakukan sesuatu. Terapis menjelaskan bagaimana cara melakukan *self talk*. Subjek dapat mengatakan dalam hati atau diucapkan "saya harus bisa dan kuat". Kemudian klien diberikan tugas lagi untuk melakukan self monitoring yang akan dibahas pada sesi depan. Sesi dapat diakhiri dengan baik melalui kesepakatan antara klien dan terapis mengenai kemungkinan melakukan sesi berikutnya.

Setelah sesi 3 berakhir ternyata terapis melihat permasalahan subjek tidak pada masalah ketakutan tetapi lebih kepada subjek yang tidak mampu mengeluarkan emosi-emosinya terkait dengan pemecatan diri subjek, sehingga diharapkan dengan tahap tersebut subjek dapat menemukan *insight* dan mampu mengeluarkan berbagai emosi-emosi yang mempengaruhi ketakutan dan kecemasan dirinya.

Evaluasi

Untuk rencana ke depan dalam proses intervensi akan dilakukan beberapa sesi kembali hal ini bertujuan agar subjek dapat mengungkapkan emosi-emosinya yang terpendam sehingga dapat menemukan *insight*, dalam mengungkapkan emosi-emosinya tersebut hingga menemukan *insight* dilakukan dengan pendekatan humanistic terhadap subjek. Diharapkan untuk kedepannya subjek berani untuk mencoba mencari dan melamar pekerjaan lagi, mempunyai masa yang lebih jelas, tidak punya pikiran takut dipecat lagi kalau sudah mendapatkan pekerjaan, dan berani bertemu dengan teman-temannya dan tetangganya.

Daftar Pustaka

- Prout, H.T. dan Brown, D.T. 1985. *Counseling & Psychotherapy with Children and Adolescent: Theory and Practice for School and Clinical Setting*. Brandon, Vermont: Clinical Psychology Publishing Co. Inc.
- Sundel, M. dan Sundel, S.S. 2005. *Behavior Chance in the Human Service*. Fifth edition. California: SAGE Publication
- Ibda, F. , 2000. *Emotional Intellegence Dalam Dunia Pendidikan*. Jurnal Didaktika, Vol. 2 No. 2, Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah, IAIN Ar-Raniry.
- Sabri, M.A. 2001. *Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.
- Wikipedia Bahasa Indonesia. 1999. *Ketakutan*. Diunduh pada 15 Juli 2009. "<http://www.w3.org>.